

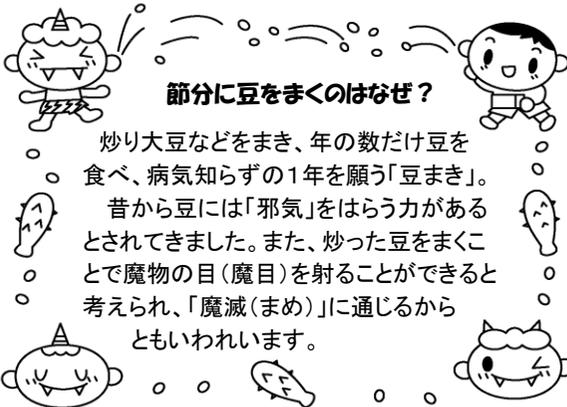
令和5年 2月分 さくら保育園					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1 15	水	鶏肉のから揚げ、みそ汁 切干大根煮付け、果物	ごはん	揚げせんべい	牛乳 いももち
2	木	麻婆豆腐、みそ汁 伴三糸	ごはん	卵ボーロ	牛乳 りんごのマフィン
16	木	お誕生日会	ごはん	ヨーグルト	鬼まんじゅう 牛乳
3 17	金	鬼ハンバーグ／ハンバーグ みそ汁、ツナ和え、果物	ごはん	星型せんべい	牛乳 ロールケーキ
4 18	土	焼きそば、牛乳 キャンディチーズ、果物	中華麺	あられ	クリームパン
6 20	月	豚肉の梅みそ焼き、みそ汁 里芋のそぼろ煮、果物	ごはん	ビスケット	牛乳 フレンチトースト
7 21	火	レバーの揚げ煮、みそ汁 納豆和え	ごはん	せんべい	牛乳 かぼちゃ蒸パン
8 22	水	スパニッシュオムレツ、みそ汁 ほうれん草のしらす和え、果物	ごはん	ハイハイ	牛乳 ロールサンド
9	木	煮魚(赤魚)、みそ汁 マカロニサラダ、果物	ごはん	ウエハース	牛乳 大学芋
10 24	金	ポークカレー、ヨーグルト 白菜とツナのサラダ、果物	ごはん	ソフトせんべい	牛乳 カステラ
25	土	きつねうどん、牛乳 キャンディチーズ、果物	うどん	ゼリー	ピザトースト
13 27	月	鮭の西京焼き、みそ汁 五目金平ごぼう、果物	ごはん	ポンせんべい	牛乳 プリンアラモード
14 28	火	筑前煮、みそ汁 じゃこのごま和え	ごはん	サブレ	牛乳 お豆腐ブラウニー



給食日数 22回

区 分	エネルギー	蛋白質	脂 質	
3歳未満児	2月の平均	504Kcal	19.6g	17.4g
	厚生労働省基準	480Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	2月の平均	408Kcal	19.9g	18.4g
	厚生労働省基準	400Kcal	20.0g	20.0g

立春とはいえ、まだまだ寒い日が続きますね



節分に豆をまくのはなぜ？

炒り大豆などをまき、年の数だけ豆を

食べ、病気知らずの1年を願う「豆まき」。

昔から豆には「邪気」をはらう力があるとされてきました。また、炒った豆をまくことで魔物の目(魔目)を射ることができると考えられ、「魔滅(まめ)」に通じるからともいわれています。

豆まきによく使われる「炒り大豆」や「ピーナッツ」等の豆類は誤って気管に入りやすく、こどもの窒息の原因になることがあります。十分注意しましょう。



五感をフルに使って味わおう！

実は「食事」は五感をすべて同時に使う行為です。例えば目の前に鉄板にのったハンバーグがあるとしたら……。 「おいしい」という感覚は、「味覚」だけで感じ取っているわけではなく、彩りのよい盛り付けや、食べ物の匂い、食べた時の歯ごたえや舌触りなどが複合的に作用して、感じるものなのです。

特にこどもは【視覚】からの情報が強いと言われています。「見た目か嫌！」は食わず嫌いの原因のひとつですね。逆に苦手な食材でも、見た目が「おいしそう」、「かわいい」と感じられると「食べてみよう」の気持ちを引き出されることもあります。

食事のほかにも買い物や料理体験、野菜などの栽培等のさまざまな食の体験を積み重ねることで、五感が育まれていきます。

おいしそう！

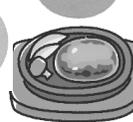
【視覚】

いい匂い！

【嗅覚】

ジュージュー♪

【聴覚】



おいしい♪

【味覚】

(フォークで刺して)

軟らかい！

(口にいれて)熱い！

【触覚】

食べよう！いわき



いわき農産物マスコットキャラクター「アグリ・ファイブ」さる1号

いちごは、肌荒れや疲労回復に対して効果があるビタミンCや、視力回復や眼精疲労への効果があるとされているアントシアニンが含まれており、健康によい野菜です。

いわき市では、糖度と酸味のバランスが良く、ジューシーで芳醇な味わいが特徴の福島県オリジナル品種「ふくはる香」をはじめ、様々な品種のいちごが生産されています。また、市内4か所の観光いちご園ではいちご狩りが行われており、美味しいいわきいちごを楽しみながら味わうことができます。